

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 2 «имени В.Н. Михайлова»

«Рассмотрено»
на заседании школьного
методического
Михайлова
объединения учителей
учителей физической
культуры
Протоков № 1
08 » 08 2019г.
№ 1
Руководитель школьного
08 » 08 2019г.
методического
объединения

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР СН
С.В. Тарасова
от «30» 08 2019г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
№2 им. В.Н.



Приказ 113-0
от 30.08.2019

Рабочая программа
по физической культуре
на 2019-2020 учебный год
для 10 «А», «Б»класса

учитель физической культуры
Птицын А.А.

г.о. Королёв

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), с учетом примерной программы по учебному предмету <<Физическая Культура>>, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, на основе авторской программы основного общего образования по физической культуре для 5-11 классов, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации Физическая Культура, М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 5-11 классы, М.: Просвещение, 2015, на основе основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №2 имени В.Н. Михайлова.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся **10** классов.

Уровень изучения предмета - **базовый**.

В свою очередь, специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Она решает следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5—11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии

занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—11 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и методам в содержании и организации образовательной среды школы, в том числе и **коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ)**.

Для учащихся с **ОВЗ** школа является центром освоения социума. Первый опыт межличностных отношений, усвоения знаний, и многого другого - всё это получает ребёнок в школе. Именно здесь необходимо выработать единую линию работы и педагогов и родителей.

Новый стандарт предусматривает освоение образовательных программ обучения и воспитания в образовательном учреждении детей с **ОВЗ**, обеспечивающих коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии указанной категории детей, и оказание им помощи в освоении образовательной программы.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения с мячами, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, рефераты, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют физические испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 10 класс из расчёта 2 ч в неделю 70 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета по физической культуре

Личностными результатами программы по физической культуре- является формирование следующих компетенций:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Привлечение родителей к совместной деятельности .

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
 - вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья:

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Оздоровительные результаты программы:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы по физической культуре будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критерии оценивания двигательных навыков:

Выставление оценок в классный электронный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный электронный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

ГТО обучение и подготовка учащегося.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование с указанием количества часов:

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	70
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Спортивные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Лыжная подготовка	14
1.6	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
Итого		70

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№ п\п	вид программного материала	кол - во часов	четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2.	Спортивные игры	20	6	-	6	8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	-	14	-	-
4.	Лёгкая атлетика	22	12	-	-	10
5.	Лыжная подготовка	14	-	-	14	-
	ИТОГО:	70	18	14	20	18

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до – 16*, в безветренную погоду.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ I- четверть (18 часов)

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	по плану	по факту		
1			Вводный урок: -лёгкая атлетика; -чемпионат мира в России; -общие правила безопасности на уроках ФК; -правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Положение и история ВФСК ГТО.	1
2			Спринтерский бег. Техника высокого старта и стартового разгона. Низкий старт.	1
3			Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения (СБУ).	1
4			Спринтерский бег. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег.	1
5			Спринтерский бег. Правила соревнований в спринте. Контрольный бег на 100 м	1
6			Спринтерский бег. Контрольный бег на 100 м Встречные беговые эстафеты.	1
7			Прыжки в длину с места и с разбега. Правила соревнований в прыжках в длину.	1
8			Прыжки в длину с разбега в 11-13 шагов. Специальные прыжковые упражнения со скакалкой (СПУ). Техника отталкивания.	1
9			СПУ - многоскоки с ноги на ногу; прыжок через шаг. Прыжки через невысокий барьер. Техника приземления	1
10			Низкий старт. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	1
11			Низкий старт. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	1
12			Закрепление техники прыжка в длину с разбега в условиях соревнований. Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	1

13			Спорт игры. Баскетбол – одна из наиболее популярных спортивных игр. Баскетбол в России (СССР) и за рубежом. Правила безопасности на уроках баскетбола.	1
14			Технические приёмы баскетбола без мяча (стойки, перемещения, остановки). Подвижные игры и эстафеты и использованием технических приемов без мяча.	1
15			Технические приёмы без мяча. Передача двумя руками от груди и ловля мяча в движении. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе. Подвижные игры с передачей и ловлей мяча.	1
16			Передача двумя руками от груди и ловля мяча на месте с изменением расстояния и направления передачи. Подвижные игры с этими упражнениями.	1
17			Передача одной рукой от плеча и ловля мяча на месте. Передачи и ловля мяча в движении. Правило «пробежки». Подвижная игра «Баскетбол» с использованием только передач.	1
18			Ведение мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра «Баскетбол» с использованием передач и ведение.	1
Гимнастика 14 час. II четверть				
19			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
20			Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук и ног. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей.	1
21			Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ в движении. Сочетание движений рук и ног при выполнении ОРУ в ходьбе. Прыжки через короткую и длинную скакалку за 10-15 с. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
22			ОРУ в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки на возвышение с места. Бег с ускорением	1

			4х15м. развитие скоростно-силовых способностей.	
23			Беговые упражнения. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Бег на месте в максимальном темпе 8-10 с. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
24			ОРУ с гимнастическими палками. Беговые и прыжковые упражнения. Подъем переворот в упор, махом и силой.(М) Соскок с поворотом, вис лежа, вис присев (Д).Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	1
25			ОРУ на осанку. Подтягивание из вися (М), из вися лежа (Д). Упражнения в упоре сидя и стоя на коленях. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
26			Выполнение изученных строевых команд. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжковые упражнения. разучивание опорного прыжка: вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1
27			ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения. Прыжки со скамейки (приземление). Выполнение опорного прыжка: вскок в упор присев. Разучивание соскока прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1
28			Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Выполнение опорного прыжка: вскок в упор присев – соскок прогнувшись. Выполнение изученных висов и упоров. Развитие силовых способностей.	1
29			Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ в беге. Прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых и силовых способностей. . Большая гимнастическая полоса препятствий.	1
30			ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение длинного кувырка вперед. Группировка. «Мост» из положения лежа. Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей.	1

31			ОРУ с гимнастической палкой. СУ для развития гибкости. Кувырок вперед в группировке. Выполнение «моста» из положения лежа. Развитие гибкости и координационных способностей. Большая гимнастическая полоса препятствий.	1
32			Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение кувырка назад и перекат в стойку на лопатках. Упражнения на пресс. Развитие гибкости и координационных способностей. . Большая гимнастическая полоса препятствий.	1
Лыжная подготовка. 20 часов. III четверть				
33			Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом Правила движения по лыжне. История возникновения лыж. Правила оказания первой помощи при обморожениях.	1
34			Инструктаж по ТБ. Подводящие упражнения. Техника попеременного двухшажного хода. Упражнения на развитие равновесия. П/и «Гонки с выбыванием».	1
35			Подводящие упражнения. Изучение конькового хода. Упражнения на развитие равновесия. Техника попеременного двухшажного хода.	1
36			Подводящие упражнения. Изучение конькового хода. Упражнения на развитие равновесия. Техника попеременного двухшажного хода. Координация движений.	1
37			Специальные упражнения на отрезках 20 – 40 м. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты.	1
38			Подводящие упражнения. Выполнение скользящего шага с палками. Прохождение тренировочного круга изученным ходом. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости.	1
39			Специальные упражнения на отрезках 20 – 25 м. Техника одновременного одношажного хода (координация движений). Встречные эстафеты.	1

40			Подводящие упражнения. Упражнения на развитие координации. П/и «Эстафета». Развитие общей выносливости. Коньковый ход.	1
41			Выполнение специальных упражнений на отрезках 200-300 м. Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе. П/и «Гонки с выбыванием».	1
42			Подготовительные и специальные упражнения. Прохождение дистанции 3 км на результат. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
43			Подводящие упражнения на отрезках 20 - 40 м. Имитация движений рук и туловища при выполнении лыжного хода. Техника одновременного одношажного хода.	1
44			Специальные упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода во встречных эстафетах. Развитие выносливости. Коньковый ход.	1
45			Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Прохождение дистанции до 5 км с равномерной скоростью изученным ходом. Коньковый ход.	1
46			Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км на результат. Развитие выносливости.	1
47			Спортивные игры 6 часов. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подводящие упражнения к передаче двумя руками сверху на месте. Эстафеты. П/и «Перестрелка» Волейбол.	1
48			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подводящие упражнения к передаче двумя руками сверху на месте. Передача мяча у сетки и через сетку. П/и «Перестрелка»	1
49			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Техника передачи мяча сверху у сетки. П/и «Волейбол»	1
50			Перемещение в стойке. Подводящие упражнения для выполнения приема снизу двумя руками. Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке. П/и «Волейбол».	1
51			Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над	1

			собой. Волейбол по упрощенным правилам.	
52			Перемещение в стойке. Техника прямого нападающего удара. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Волейбол по упрощенным правилам.	1
Спортивные игры. 18 часов. IV четверть.				
53			Баскетбол 8 часов. Инструктаж по ТБ. правила поведения на игровой площадке. Влияние спортивных игр на развитие скоростной выносливости.	1
54			Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Игровые эстафеты с баскетбольными мячами. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
55			Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком и шагом. Броски и ловля мяча в парах. Броски одной и двумя руками в прыжке. Терминология баскетбола.	1
56			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Бросок мяча из-за головы и ловля двумя руками. Броски по кольцу. Игра«Баскетбол».	1
57			Ведение мяча в движении по прямой, змейкой и изменением направления. Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении. Броски по кольцу. Игра«Баскетбол».	1
58			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Выполнение передачи из-за головы и от груди в парах на месте. Развитие координационных качеств. Игра«Баскетбол».	1
59			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Броски по кольцу. Челночные эстафеты с ведением и передачами. Развитие координационных качеств.	1
60			Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча после ведения. Броски по кольцу. Выполнение передач в 3-х и 5-х. Развитие координационных качеств. Игра «Баскетбол».	1

61			Лёгкая атлетика 10 часов. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.	1
62			Техника высокого старта. Бег с ускорением 40 –60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Бег 100 м на результат. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
63			Техника высокого старта. Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
64			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Метание набивного мяча 3кг(М), 2кг (Д). Упражнения с малым мячом в парах. Челночные эстафеты.	1
65			Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте (для плечевого пояса). Метание малого мяча на заданное расстояние и на дальность с 11– 13 шагов разбега. Встречные эстафеты.	1
66			ОРУ в беге и на месте. Специальные беговые упражнения на отрезках 200м, 400м, 800 м. Финиширование. Беговые эстафеты 4x200м. Упражнения на восстановление.	1
67			ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Равномерный бег до 20 мин. Подбор дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления. Прыжки со скакалкой.	1
68			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000-3000м на результат. Дыхательные упражнения для восстановления. Метание малого мяча на дальность.	1
69			Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; через набивные мячи, на скамью высотой 20-30 см). Подбор разбега. Выполнение прыжка в длину с разбега.	1

70			Разминка в движении по кругу. Встречная эстафета с палочкой. Бег на 2000-3000 м. на время. Итоги успеваемости за IV четверть.	1
----	--	--	--	---

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ	
п/№	Тема беседы	№	В И Д
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1.	Комплексы упражнений
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	2.	Комплексы упражнений
3.	Питание и питьевой режим	3.	Комплексы упражнений
4.	Двигательный режим	4.	Комплексы упражнений
5.	Пагубность вредных привычек	5.	Упражнения
6.	Режим дня школьника	6.	Равномерное выполнение упражнений
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	7.	Прыжки с препятствиями
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	8.	Приемы сгибания и разгибания туловища
9. 10	Основные причины травматизма		напряжениями
11	Виды легкой атлетики	9.	Специальные упражнения
12	Основные причины травматизма	10.	Способы выполнения упражнений
13	Значение ЗОЖ для здоровья человека	11.	Прыжки с препятствиями
14	Мир Олимпийских игр	12.	Метания
15	Требования к температурному режиму	13.	Прыжки с препятствиями
16	Понятия об обморожении		горизонтально
17	Профилактика плоскостопия	14.	Броски мяча
18	Профилактика близорукости	15.	Комплексы упражнений
19	Профилактика простуды	16.	Комплексы упражнений
20	Поведение в экстремальных ситуациях	17.	Приседания
21	Элементы самомассажа	18.	Комплексы упражнений
22	Основы аутогенной тренировки	19.	Сгибание и разгибание туловища
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	20.	Танцевальные упражнения
24	Значение занятий физкультурой для здоровья человека	21.	Акробатические упражнения
25	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	22.	Ступающие упражнения
26	Виды лыжного спорта	23.	Скользкие упражнения
	Упражнения для разогревания	24.	Подъемы
		25.	Катание на лыжах
		26.	Передвижение на лыжах
		27.	Комплексы упражнений
		28.	Комплексы упражнений
		29.	Комплексы упражнений

	30.	Ловля и п
	31.	Ведение л
	32.	Упражне
	33.	Упражне
	34.	Упражне
	35.	Верхняя л

Материально-техническое обеспечение:

1. Мячи футбольные.
2. Мячи волейбольные.
3. Мячи баскетбольные.
4. Мячи игровые (резина).
5. Скакалки (гимнастические).
6. Гимнастические маты.
7. Эстафетные палочки.
8. Обручи (гимнастические).
9. Фишки пластиковые (для игр).
10. Мячи для метания.
11. «Гранаты» для метания.
12. Временное лыжное помещение для инвентаря.

Учебно- методическое обеспечение:

Основные учебные пособия.

1. Физическая культура.Рабочие программы . Предметная линия учебников М.Я Виленского., В. И. Ляха.,5-11 классы / Под.общ.ред. Лях В. И. М.: Просвещение, 2015.
2. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха.

Для учителя – Физическая культура.Рабочие программы . Предметная линия учебников М.Я Виленского., В. И. Ляха.,5-11 классы / Под.общ.ред. Лях В. И. М.: Просвещение, 2012.

- «Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян; Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев; 496 стр., издатель: "Физкультура и спорт", 2001г.

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий-«Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас» 2005 г

- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия, 2001 г.

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \ изд. «Энас» 2005 г .

Для учащихся -Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы, ФГОС. Универсальные учебные действия, Патрикеев А.Ю. изд. 2014 год.

